



Hiver – Printemps 2013

Découvrir et apprendre pour accéder à l'autonomie

Les activités

- Grand Ski
- Ski de randonnée
- Alpinisme (même en hiver) / Cascades de glace
- Escalade (en salle pendant l'hiver)
- Canyon / Spéléo

Grand Ski



Grand Ski

- 3 sorties, à la journée:
 - Vendredi 1^{er} février (Arèches)
 - Vendredi 15-Samedi 16 mars (Obj: tour de hte Tarentaise Tignes-La Plagne-Les Arcs)
 - Samedi 6 avril (La Grave)
- 6 personnes
- Encadrement : Sébastien Escande / marc Vanpé
- Tarif par sortie : 48/44 € + remontées mécaniques
- Contact club: Christophe Pouliquen

Ski de randonnée



Découverte du ski de rando

- Vos premières sorties de ski de rando
- 2 dates au choix:
 - dimanche 13 janvier
 - dimanche 20 janvier
- Encadrement : les initiateurs du club
- 8 personnes, c'est gratuit (sauf transport)
(mais il faudra sans doute louer votre matériel)
- Contact: Pascal Bordenave/ JM Bourgit

Ski de rando Initiation

- 1 cycle de 4 sorties
- Objectif : découvrir le ski de rando en se faisant plaisir, sur des itinéraires autorisant un niveau de ski minimum.(dénivelé ~800m)
- Pré requis: savoir chausser des skis et être motivé
- Dates : voir calendrier – début le 24 février
- 8 personnes
- 15 € la journée
- Encadrement : Les initiateurs du club
- Contact club: Myriam

Récupération matériel et Préparation des sorties le mercredi

Ski de rando cool

- 1 cycle de 4 sorties + 1 week-end de 2 jours
- Objectif : poursuivre la découverte du ski de rando en se faisant plaisir, sur des itinéraires autorisant un niveau de ski minimum.
- Pré requis:
 - Montée : être capable de faire 800m de dénivelé à ski en début de saison (1000m à pied en 3h)
 - Descente : savoir skier, virage basiques ou conversion en toute neige (luges à foin autorisées).
- Dates : voir calendrier – début le 2 février
- 8 personnes
- 37/41€ la journée
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: Pascal Bordenave (co-encadrant)

Récupération matériel et Préparation des sorties le mercredi

Ski de rando transition

- 2 cycles de 4 sorties + 1 week-end de 3 jours
- Objectif : Approfondir la découverte du ski de rando en se faisant plaisir, préparation et conduite de course, dénivelé max 1200m et pente maxi 35°
- Pré requis:
 - Montée 1000m en début de saison ;
 - Descente : Expérience toute neige
- Dates : voir calendrier – début le 15 janvier
- 8 personnes
- 37/41 € la journée
- Encadrement : 1 groupe avec Seb Escande, 1 groupe avec Marc Vanpé
- Contact club: Myriam Bodelle; Denis Flaven; Christophe Pouliquen

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Objectif Mont Rose

- 1 cycle de 4 sorties + 1 week-end de 4 jours autour du Mont Rose
- Objectif : préparer un groupe, techniquement et physiquement, pour emmener tout le monde au sommet
- Pré requis:
 - Montée: 1400m en début de saison
 - Descente: à l'aise tout terrain
- Dates : voir le calendrier (démarrage le 27 janvier)
- 8 personnes – tarif 37/41 € la journée et 321/343€ le weekend
- Encadrement : Marc Vanpé - Seb Escande
- Contact club: JM Bourgit

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando : raids

- **Raid hivernal**

- 4 jours pour la traversée d'un massif en plein hiver
- Destination: Mercantour-Vallée des merveilles
- Dates : 23 - 26 février
- 8 personnes - 165/183€
- Encadrement : Seb Escande

- **Raid glaciaire**

- 4/5 jours pour visiter un massif plus lointain et s'immerger dans une ambiance alpine de grande ampleur
- Destination Hte Route: Verbier-Zermatt
- Dates : 25 au 28 avril
- 6 personnes: Prix : 207/230 €
- Encadrement : Marc Vanpé

Soirée: Neige et Avalanche

Soirée animée par Sebastien Escande, Guide de Haute Montagne formateur ANENA (l'Association Nationale d'Étude de la Neige et des **Avalanches**)



Date à confirmer

Entrée gratuite

La conférence s'adresse à tous les pratiquants de la montagne en hiver, pas de pré-requis.

A person in a blue helmet and black gear is climbing a massive, frozen waterfall. The climber is positioned in the center-left of the frame, facing away from the camera. A rope extends from the climber down towards the bottom right. The waterfall is covered in thick, white ice with numerous icicles hanging from the edges. The background shows a dark, rocky mountain slope under a clear sky.

Alpi - Cascade

Alpinisme hivernal

- 3 sorties d'une journée
- Objectif : réaliser une course inédite dans l'ambiance hivernale
- Initiation: vendredi 11 et 25 janvier (4 personnes, 65/73 € la sortie)
- Réalisation: vendredi 8 février (3 personnes, 87/97 € la journée)
- Encadrement : Sébastien Escande / marc Vanpé
- Contact Club: Josée Auber

Cascades de glace

- 2 sorties
- Objectif : apprendre à progresser en sécurité pour réaliser une cascade de plusieurs longueurs
 - Dates : vendredi 18 janvier, vendredi 15 février
 - 4 personnes; (87/97 € la journée)
 - Encadrement : Sébastien Escande / marc Vanpé
 - Contact Club: Josée Auber

Escalade



Escalade - Indoor

- Tous les Jeudi soirs, grimpe à EV2 (jour pair) ou EV3 (jour impair)
- Stage d'initiation:
 - Initiation à la sécurité (Module de Base)
 - Découverte de la gestuelle (Approfondissement)
- Stages de perfectionnement :
 - Organisés en fonction de la demande (contacter Daniel ou Olivier)
 - Contenus et objectifs élaborés avec les participants
 - Tarif : à partir de 79€ par personne
 - Exemple de stages: apprendre l'assurance dynamique, utiliser le bloc dans un objectif de performance, vaincre ses appréhensions avec la PNL...
- Contact Club : Daniel Farge / Olivier Barry

● **Prix :**

- Les prix représentent le cout de l'encadrant, partager entre les participants (10% de participation du CE pour les ayant droits HP)
- Ajouter aux prix : transport, hébergement, remontées mécaniques
- Facturation via le CE, possibilité de payer jusqu'à 90% avec son Joker CE.

● **Inscription :**

- au club avant de s'inscrire aux sorties (dossier d'inscription + 10 €)
- aux sorties lors des permanences du mercredi
- au CE pour les extérieurs (40 €)
- En cas de désistement de dernière minute (moins de 2 semaines) la sortie reste due, sauf si on trouve un remplaçant

● **Transport:** minibus ; assurance CE pour voitures individuelles

● **Matériel:** à récupérer le mercredi à la permanence qui précède la sortie, à rendre le mercredi qui suit la sortie.

Comment nous contacter

Permanence tous les mercredi

- En salle Marytza à 13h
- Pourquoi ? Pour s'inscrire aux activités, acheter des cartes (EV, A.Blok), emprunter et ramener le matos, discuter avec les collègues, chercher des infos pour le prochain week-end...

Contacts club

Josee.auber@hp.com – 04 76 14 11 93

Myriam.bodelle@hp.com – 04 76 14 40 98

Christophe.pouliquen@hp.com – 04 76 14 55 88

Daniel.farge@hp.com – 04 76 14 10 68

Denis.flaven@wanadoo.fr –

Georges.aureau@hp.com – 04 76 14 18 90

Jean-michel.bourgit@hp.com – 04 76 14 69 43

Pascal.bordenave@hp.com – 04 76 14 41 47

Le site du club

<http://montagnehp.free.fr>